

*Dr. Farida Hanum*

*Menuju*  
*Hari Tua*  
*Bahagia*



## **MENUJU HARI TUA BAHAGIA**

Cetakan 1, Feburari 2008

Penulis: Dr. Farida Hanum

Editor: Sismono La Ode

Pemeriksa Aksara: La Ode

Tata Letak: M. Rodhi As'ad

Desain Sampul: Luhki Hertiarasani

Pengindeks: Nafartilova Septiana

ISBN 979-8418-09-3

Diterbitkan oleh

**UNY Press**

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Kompleks FT  
Kampus UNY Karangmalang, Yogyakarta

Telp: 0274-586168 ekstensi 279

E-mail: uny-press@yahoo.com

Dicetak oleh

Unit Percetakan dan Penerbitan UNY

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)  
206 hlm.; 12 x 19 cm



# Daftar Isi

Prakata — 9

CATATAN PENYUNTING

Yang Tua yang “Muda” — 11

Pendahuluan — 18

## I MEMAHAMI LANJUT USIA

Lansia Dilihat dari Aspek Demografi — 25

Lansia dari Aspek Biologis — 30

Lansia Dilihat dari Aspek Ekonomi — 33

Lansia Dilihat dari Aspek Psikologis — 39

Lansia Dilihat dari Aspek Budaya — 42

## II

### LANSIA DAN KESEHATAN FISIK

- Latihan Fisik Pada Lansia — 51
- Persiapan Sebelum Memulai Latihan Fisik — 53
- Merencanakan Program Latihan Kebugaran — 57
- Latihan Aerobik — 58
- Latihan Penguatan — 58
- Pendinginan — 59
- Makanan Sehat dan Bergizi di Usia Lanjut — 59

## III

### LANSIA DAN ROHANI

- Mendekatkan Diri Pada Yang Maha Esa — 83
- Menghayati Falsafah Kehidupan — 89
- Mengimplementasikan Sikap Religius — 102

## IV

### LANSIA DAN MASALAH KESEPIAN

- Pengertian Kesepian — 111
- Merubah Kesepian Menjadi Kesempatan — 114
- Dengan Kreatif Kesepian Jadi Kesempatan — 118
- Kesepian Lansia dan Peran Masyarakat dalam  
Mengatasinya — 125
- Mengapa Orang Merasa Kesepian dan Depresi — 129
- Bagaimana Mengatasinya — 135

## V

### LANSIA DAN MASALAH EKONOMI

- Memperhitungkan Keperluan Dana Hari Tua — 150  
Pendapatan di Hari Tua — 156  
Lansia Bekerja di Hari Tua — 166

## VI

### LANSIA DAN KESEHATAN

- Lansia dan Dokter yang Dibutuhkan — 178  
Permasalahan Khusus Pada Lansia — 183  
Program Pemeliharaan Kesehatan — 187  
Pengobatan Bagi Kaum Lansia — 190  
Pengobatan Tradisional — 194  
Daftar Pustaka — 197  
Indeks — 202  
Tentang Penulis — 206